

# 4月分 給食予定献立表

芽室町学校給食センター

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー
8水	○	豚丼	ぶた肉	米 大麦	玉ねぎ にんじん えだまめ	小麦 大豆
		じゃがいものみそ汁	油あげ	じゃがいも	にんじん ごぼう 長ねぎ	大豆
9木	○	かしわうどん	とり肉 わかめ	うどん	ほうれん草 にんじん キャベツ だいこん 長ねぎ	小麦 大豆
		タコでたこ焼き(ソース)	たこ	小麦粉	キャベツ 長ねぎ	小麦 大豆
		ヨーグルト	ヨーグルト			乳
10金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		小松菜のみそ汁	とうふ		ごぼう こまつな にんじん 長ねぎ	大豆
		厚焼きたまご	たまご			小麦 大豆 卵
		切り干し大根のそぼろ煮	油あげ ひじき ぶた肉	ごま	だいこん にんじん	小麦 大豆
13月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		白菜のみそ汁	とうふ		にんじん はくさい 長ねぎ	大豆
		豚肉のしょうが焼き	ぶた肉		玉ねぎ	小麦 大豆
		もやしのおかかあえ	削り節 小魚		もやし ほうれん草 キャベツ	小麦 大豆
14火	○	バンズパン		パン		小麦 乳
		アルファベットスープ	ウインナー	マカロニ	ほうれん草 さやいんげん にんじん	小麦 大豆
		チキンカツ	とり肉	小麦粉		小麦 大豆
		コールスローサラダ		コールスロートレッシング	キャベツ コーン えだまめ	大豆
		いちごのムース		いちごのムース		大豆 乳
15水	○	コーンピラフ	ウインナー	米	玉ねぎ コーン にんじん えだまめ	大豆
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン	じゃがいも	はくさい にんじん えのきたけ	小麦 大豆
		ハッシュポテト		じゃがいも	玉ねぎ	大豆
16木	○	ミートソーススパゲティ	ぶた肉 だいず	スパゲティ	玉ねぎ にんじん エリンギ トマト	小麦
		フルーツポンチ			みかん パイン アロエ	
17金 ジョア	○	チキンカレーライス	とり肉	米 大麦 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト (りんご)	小麦 大豆
		キャベツと福神漬けのサラダ			キャベツ きゅうり だいこん なす れんこん なたまめ	小麦 大豆
20月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		大根のみそ汁	とうふ 油あげ		だいこん にんじん 長ねぎ	大豆
		つくね	とり肉	小麦粉	玉ねぎ にんじん れんこん 長ねぎ	小麦 大豆
		大豆と豚肉の煮物	ぶた肉 ひじき だいず 小魚		つきこんじゃく にんじん さやいんげん	小麦 大豆
21火	○	コッパパン		パン		小麦 乳
		コーンシチュー	ぶた肉 生クリーム 牛乳	バター	コーン 玉ねぎ さやいんげん	乳
		のり塩ポテトコロツケ	青のり	じゃがいも 小麦粉		小麦 大豆
		野菜とツナのサラダ	ツナ	セバレートレッシング	キャベツ にんじん	大豆
22水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ		だいこん にんじん 長ねぎ	大豆
		いわしの生姜煮	いわし			小麦 大豆
		きんぴらごぼう		ごま	ごぼう にんじん つきこんじゃく	小麦 大豆
23木	○	しょうゆラーメン	ぶた肉 わかめ	ラーメン	キャベツ にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ	小麦 大豆
		焼きぎょうざ(1人3個)	とり肉 ぶた肉	小麦粉 (オイスターソース)	キャベツ 玉ねぎ にはら	小麦 大豆
		サキサキチーズ	チーズ			乳
24金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		たもぎ茸のみそ汁	とうふ		たもぎたけ だいこん 長ねぎ	大豆
		豚肉とキャベツのみそ炒め	ぶた肉		キャベツ ビーマン にんじん	小麦 大豆
		ほうれん草と油揚げのおひたし	油揚げ		ほうれん草 もやし にんじん	小麦 大豆

中伏古のムトウ  
ファームさんから提  
供していただいたご  
ぼうを使用します!

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー
27月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		豆腐と油揚げのみそ汁	とうふ 油あげ		ごぼう にんじん 長ねぎ	大豆
		白身魚フライ	白身魚(ホキ)	小麦粉		小麦 大豆
		なめたけあえ			キャベツ もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ	小麦 大豆
28火	○	まるデニッシュ		パン		小麦 大豆 乳
		野菜コンソメスープ	ウインナー		ほうれん草 にんじん さやいんげん えのきたけ	小麦 大豆
		ポークチャップ	ぶた肉		玉ねぎ にんじん	
		イタリアンサラダ	ハム	イタリアンドレッシング	キャベツ えだまめ	大豆
30木	○	麦入りごはん		米 大麦		
		わかめとじゃがいものみそ汁	わかめ 油あげ	じゃがいも	玉ねぎ	大豆
		鶏肉の塩こうじ焼き	とり肉			
		大根の煮物	とり肉		だいこん にんじん さやいんげん	小麦 大豆

◎●お願い●◎

- ・食べ終わった後は、食器・スプーン・その他の容器に元通りにして返してください。
- ・食べ物以外は燃えるごみ・燃やさないごみ・牛乳パックに分けてください。
- ・食器や食缶は大切に扱きましょう。

※アレルギーの表示欄は7品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)+大豆を表示しています。  
 ※献立表の中に( )で記載されている食材については調味料として使用されているものです。  
 ※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ※献立名の前に「☆」がついている献立は新メニューです。

**4月22日(水)のきんぴらごぼうに使用のごぼうは、株式会社ムトウファームさんから提供していただきました。**

芽室産の越冬ごぼう『柳川理想』という品種で、一般のごぼうよりも力強い香り特徴で、繊維が柔らかくキメ細やかな肉質です。シャキシャキとした食感を残しつつ、口当たりよく仕上がるそうです。給食のきんぴらはごぼうを大きくカットするので、ぜひ味わって食べてください！

～今月の給食で使用している芽室町産の食べ物～



**4月の平均値**  
 ・エネルギー 754kcal  
 ・たんぱく質 31.6g  
 ・脂質 22.6g

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



..... **朝ごはんの効果** .....

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。